

---

# I ceci

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Nel Lazio, la Ciociaria, secondo alcuni, è così denominata perché considerata terra di ceci. Marco Tullio Cicerone, il più celebre oratore e illustre personaggio della Ciociaria (nacque ad Arpino nel 108 a.C.), prese il nome dal latino cicer (cece). Nella Ciociaria sono ancora oggi celebrate caratteristiche sagre in onore di questi legumi. I ceci hanno la fama di essere, tra i nostri legumi, i più sani ed i più digeribili. Contengono meno proteine (21,8 per cento) rispetto alle lenticchie (25 per cento) e più lipidi; sono ricchissimi di amido ed hanno un valore calorico di 334 calorie per 100 grammi. Tra i legumi sono i più energetici in assoluto ed hanno anche un discreto contenuto di fibre e di sali minerali (fosforo, ferro ecc.). La National Science Foundation degli Stati Uniti ha intrapreso, recentemente, ricerche sulla mappa genetica di alcuni legumi. Le piante leguminose hanno la straordinaria proprietà di elaborare l'azoto mediante batteri specializzati che si fissano nelle loro radici. L'azoto presente nell'aria viene utilizzato da queste piante per formare amminoacidi e proteine ed i ricercatori americani si propongono di scoprire in che modo i batteri delle radici riescono a fissare l'azoto atmosferico. I ceci, dopo l'erba medica, sono i legumi più ricchi di saponine che contribuiscono a ridurre il colesterolo. Hanno la fama di essere moderatamente lassativi e diuretici e secondo Valnet sarebbero blandamente antisettici delle vie urinarie. Olivier de Serves raccomanda il brodo di ceci contro i dolori dell'apparato urinario. Nella terapia naturista i ceci sono indicati nelle astenie, in alcune forme di difficoltà digestive e nelle litiasi urinarie (specialmente renella). Si possono distinguere due varietà di ceci: una mediterranea più grande e di colore tendente al giallo ed una orientale più piccola e rossastra. Questi legumi noti da almeno 5000 anni a.C. sono molto diffusi specialmente in India e nel vicino Oriente. Tostati e macinati costituiscono un surrogato del caffè: il cosiddetto caffè francese.